

Efektivitas Terapi Media *Bubble Wrap* dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Siswa/I Kelas IX SMP Negeri 3 Meulaboh Kabupaten Aceh Barat

Sultan Khana Wibawa Ab¹, Maiza Duana^{2*}, Pesona Dessritina³, Fikri Faidul Jihad⁴, T.M. Rafsanjani⁵

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Teuku Umar, Aceh, Indonesia

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Teuku Umar, Aceh, Indonesia

*Corresponding author: maizaduana@utu.ac.id

Abstrak: Dalam psikologi dan pendidikan, kesehatan mental remaja merupakan mata pelajaran yang krusial. Organisasi Kesehatan Dunia (2025) melaporkan bahwa 14,3% remaja berusia antara 10 dan 19 tahun memiliki masalah kesehatan mental, dengan kecemasan menjadi salah satu penyakit yang paling umum. Dalam Program Pemeriksaan Kesehatan Gratis (CKG) Kementerian Kesehatan (2026), masalah kesehatan mental terdeteksi pada hampir 10% anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terapi media bubble wrap bermanfaat dalam menurunkan kecemasan pada siswa kelas IX SMP Negeri 3 Meulaboh Kabupaten Aceh Barat. Penelitian ini menggunakan metodologi kuasi eksperimen dengan desain kelompok kontrol pretest-posttest. Sampel sebanyak enam puluh responden diambil dari tiga puluh siswa pada kelompok intervensi dan tiga puluh siswa pada kelompok kontrol. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner DASS-21, dan analisis dilakukan dengan menggunakan Mann-Whitney U Test. Setelah pengobatan, skor median kecemasan kelompok intervensi adalah 34,00 (25-50), namun kelompok kontrol adalah 36,00 (25-71). Mann-Whitney U Test menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok, dengan nilai p sebesar 0,318 ($p > 0,05$). Disimpulkan bahwa meskipun terapi bubble wrap belum terbukti secara statistik dapat menurunkan kecemasan, terapi bubble wrap mungkin merupakan jenis relaksasi lain yang memerlukan penyelidikan lebih lanjut.

Kata kunci: *bubble wrap*, kecemasan, remaja, relaksasi.

Abstract: In psychology and education, adolescent mental health is a crucial subject. The World Health Organization (2025) reports that 14.3% of teenagers between the ages of 10 and 19 have mental health issues, with anxiety being one of the most prevalent illnesses. In the Ministry of Health's Free Health Checkup Program (CKG) (2026), mental health issues were detected in nearly 10% of children. This study sought to ascertain whether bubble wrap media therapy was beneficial in lowering anxiety in ninth-grade students at SMP Negeri 3 Meulaboh, West Aceh Regency. This study employed a quasi-experimental methodology with a pretest-posttest control group design. A sample of sixty respondents was taken from thirty students in the intervention group and thirty students in the control group. Anxiety levels were measured using the DASS-21 questionnaire, and analysis was done using the Mann-Whitney U Test. Following treatment, the intervention group's median anxiety score was 34.00 (25–50), but the control group's was 36.00 (25–71). The Mann-Whitney U Test revealed no significant difference between the two groups, with a p-value of 0.318 ($p > 0.05$). It was concluded that while bubble wrap therapy has not been statistically shown to lower anxiety, it might be a different kind of relaxation that needs more investigation.

Keywords: *adolescents, anxiety, bubble wrap, relaxation.*

Pendahuluan

Dalam bidang psikologi dan pendidikan, kesehatan mental remaja merupakan isu penting yang semakin mendapat perhatian. Menurut data global (Organisasi Kesehatan Dunia, 2025), 14,3% remaja berusia antara 10 dan 19 tahun mengalami masalah kesehatan mental. Kecemasan merupakan faktor utama dalam beban penyakit remaja, yang dapat memengaruhi fungsi sosial dan kualitas hidup, menurut penelitian (Organisasi Kesehatan Dunia, 2025).

Masalah lain di Indonesia yang perlu mendapat perhatian adalah kecemasan remaja. Remaja mengalami tingkat kecemasan yang tinggi, terutama ketika dihadapkan dengan tuntutan sosial

dan intelektual dalam kehidupan sehari-hari, menurut penelitian Fitria dan Ifdil (2020). Selain itu, ditemukan bahwa sekitar 10% dari sekitar 7 juta anak yang mengikuti program Cek Kesehatan Gratis (CKG) pada tahun 2025–2026 memiliki kondisi kesehatan mental, seperti gejala kecemasan dan depresi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2026).

Data kesehatan mental remaja Aceh juga menunjukkan kondisi yang cukup mengkhawatirkan. Menurut penelitian (Septiana dkk., 2025) tentang masalah kesehatan mental di kalangan remaja di Banda Aceh, 52,1% remaja mengalami kecemasan sedang. Statistik ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja di wilayah tersebut menderita kecemasan yang membutuhkan perawatan dan terapi terutama di lingkungan pendidikan.

Masa remaja adalah masa perubahan sosial, kognitif, dan fisik yang signifikan. Karena mereka masih mencari jati diri, orang lebih rentan terhadap masalah psikologis, seperti kecemasan (Ramadhita dkk., 2023). Masa remaja adalah tahap perkembangan yang ditandai dengan perubahan nyata dalam perasaan, pikiran, dan emosi seseorang, menurut penelitian Djamil (2022).

Kecemasan pada remaja dapat mengambil banyak bentuk berbeda, termasuk kekhawatiran berlebihan, ketegangan, dan ketakutan terhadap situasi sosial dan akademik. Kecemasan dapat berdampak buruk pada interaksi sosial, prestasi akademik, dan pertumbuhan emosional jika tidak dikendalikan dengan tepat. Gangguan kecemasan termasuk di antara masalah mental dan emosional yang paling umum muncul selama masa remaja, menurut penelitian oleh Made dkk., 2022.

Selain itu, pemahaman remaja yang buruk dan kecenderungan untuk merahasiakan masalah psikologisnya memperburuk kekhawatiran. Menurut penelitian Zakiah dkk. (2024), sejumlah besar remaja dengan masalah kesehatan mental belum mencari terapi profesional karena kurangnya pengetahuan tentang kesehatan mental, kekhawatiran akan stigma sosial, dan keyakinan bahwa bantuan profesional tidak penting. Menurut teori stres, kecemasan adalah reaksi seseorang terhadap tekanan yang mereka yakini lebih besar daripada kemampuan mereka. Menurut penelitian (Richard S. Lazarus, 1984), kecemasan terkait dengan evaluasi kognitif seseorang terhadap keadaan yang mereka alami, apakah keadaan tersebut dianggap berbahaya atau tidak, dan kemampuan mereka untuk mengatasinya. Kecemasan adalah reaksi emosional yang muncul ketika seseorang percaya bahwa tuntutan lingkungan lebih besar daripada kemampuan mereka.

Menurut Richard S. Lazarus (1984), manusia menggunakan dua jenis mekanisme penanggulangan: penanggulangan yang berfokus pada emosi dan penanggulangan yang berfokus pada masalah. Salah satu bentuk penanggulangan yang berfokus pada emosi yang berupaya mengurangi reaksi emosional terhadap stres adalah dengan mengikuti kegiatan-kegiatan mudah yang dapat memberikan dampak menenangkan dan membantu mengalihkan perhatian dari sumber kekhawatiran.

Banyak terapi psikologis telah diciptakan dan terbukti berhasil dalam mengatasi kecemasan. Teknik relaksasi adalah salah satu strategi yang digunakan untuk meredakan ketegangan psikologis dan fisik. Salah satu jenis intervensi yang terbukti berhasil dalam menurunkan kecemasan adalah latihan relaksasi.

Menurut penelitian (Hamdani dkk., 2022), banyak teknik relaksasi dapat menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan. Potensi efektivitas teknik relaksasi sebagai terapi untuk mengendalikan kecemasan semakin didukung oleh penelitian Rahman dan Hayati (2021), yang juga mengungkapkan bahwa penerapan teknik relaksasi secara signifikan mengurangi kecemasan.

Tidak hanya teknik relaksasi, strategi *coping* pun terbukti memainkan peran yang tidak kalah penting. Penelitian oleh (Yoduke & Daulima, 2023) mengungkapkan bahwa remaja cenderung menggunakan strategi *coping* seperti distraksi dan pengalihan perhatian untuk mengurangi gejala kecemasan yang dialami. Artinya, aktivitas sederhana yang mampu mengalihkan fokus individu dari pikiran-pikiran negatif berpotensi meredakan intensitas kecemasan secara langsung.

Lebih jauh, penelitian oleh (Fauziyyah & Rosady, 2023) menunjukkan bahwa *coping strategy* memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan pada remaja, di mana penggunaan strategi *coping* yang tepat dapat membantu individu dalam mengelola stres serta menurunkan kecemasan. Pemilihan strategi *coping* yang sesuai dengan karakteristik individu menjadi faktor kunci dalam keberhasilan pengelolaan kondisi psikologis tersebut.

Studi lain (Luh dkk., 2023) juga menunjukkan bagaimana strategi mengatasi masalah memengaruhi kesehatan psikologis dan tingkat stres remaja. Remaja dengan berbagai mekanisme mengatasi masalah yang adaptif biasanya lebih mampu menangani stres tanpa mengalami peningkatan kecemasan yang signifikan.

Salah satu bentuk teknik relaksasi sederhana yang dapat diterapkan adalah penggunaan media *bubble wrap*. *Bubble wrap* merupakan lembaran plastik berlapis yang memiliki gelembung-gelembung udara kecil yang dapat ditekan hingga mengeluarkan bunyi khas. Aktivitas menekan gelembung-gelembung tersebut secara berulang memberikan stimulasi sensorik melalui sentuhan dan suara, yang terbukti mampu membantu individu mengalihkan perhatian dari sumber kecemasan dan menciptakan efek relaksasi secara sederhana.

Bubble wrap mengurangi kecemasan melalui dua mekanisme utama: psikologis dan fisiologis. Dari segi psikologi, menekan *bubble wrap* berfungsi sebagai pengalihan kognitif dengan mengalihkan perhatian dari kekhawatiran yang memicu kecemasan ke isyarat sensorik yang lebih netral, yang mengurangi intensitas kekhawatiran. Sesuai dengan prinsip-prinsip dasar teknik relaksasi, gerakan berulang menekan *bubble wrap* membantu secara fisiologis meredakan ketegangan otot dan menyeimbangkan reaksi tubuh terhadap stres.

Dalam perspektif teori (Richard S Lazarus, 1984), aktivitas ini dapat dipahami sebagai bentuk *emotion-focused coping* yang membantu individu dalam mengurangi respon emosional terhadap

stres. Sejalan dengan konsep tersebut, penggunaan alat sensorik sederhana yang melibatkan stimulasi sentuhan fisik, seperti meremas atau menekan suatu objek, terbukti mampu membantu individu dalam meregulasi emosi dan mengurangi ketegangan melalui mekanisme pengalihan perhatian serta integrasi sensorik (Liu, 2025).

Sensory fidget tools juga diketahui dapat membantu individu dalam mengelola stress dan kecemasan melalui aktivitas sederhana yang memberikan efek menenangkan (Liu, 2025). Potensi ini menjadikan *bubble wrap* sebagai kandidat intervensi sederhana yang mudah diakses, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh remaja tanpa memerlukan fasilitas khusus.

Berdasarkan survei awal di SMP Negeri 3 Meulaboh, ditemukan bahwa banyak siswa kelas IX memiliki potensi mengalami kecemasan karena menghadapi tekanan akademik, persiapan ujian akhir, pemilihan jenjang pendidikan selanjutnya, dan harapan orangtua. Kondisi ini menjadikan siswa kelas IX sebagai kelompok yang paling rentan secara psikologis dibandingkan kelas lainnya, sehingga membutuhkan perhatian khusus.

Karena SMP Negeri 3 Meulaboh belum pernah menjadi lokasi penelitian intervensi kecemasan sebelumnya, penelitian ini dapat secara signifikan memajukan terciptanya program kesehatan mental di Kabupaten Aceh Barat. Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah bubble wrap dapat secara efektif menurunkan tingkat kecemasan pada siswa kelas sembilan di SMP Negeri 3 Meulaboh, Kabupaten Aceh Barat.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain intervensi semu pretest-posttest dua kelompok dengan teknik kuantitatif. Pretest dan posttest diberikan kepada kelompok intervensi dan kelompok kontrol untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan setelah terapi. Populasi penelitian terdiri dari 292 siswa kelas sembilan dari SMP Negeri 3 Meulaboh. Pengambilan sampel bertujuan (*purposive sampling*) digunakan dalam proses pengambilan sampel, yang melibatkan pemilihan sampel berdasarkan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian. Karena tidak semua populasi memiliki ciri-ciri yang relevan dengan penelitian, peneliti memilih responden yang memenuhi persyaratan dengan menggunakan ukuran sampel sebanyak 60 siswa, 30 di antaranya berada di kelompok intervensi dan 30 di antaranya berada di kelompok kontrol. Tingkat kecemasan siswa diukur menggunakan subskala kecemasan dari kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21)* (Always, n.d.). Penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap: (1) pretest diberikan kepada kelompok intervensi dan kelompok kontrol untuk mengetahui tingkat kecemasan awal; (2) kelompok intervensi diberi teknik relaksasi menggunakan media bubble wrap selama lima menit, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan; dan (3) posttest diberikan kepada kedua kelompok untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan setelah perlakuan. Dua tahap analisis data adalah univariat dan bivariat. Ketika uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa

beberapa data tidak terdistribusi normal ($p < 0,05$), analisis bivariat membandingkan kelompok intervensi dan kontrol menggunakan *Mann-Whitney U Test*. Analisis univariat menggunakan median (minimum-maksimum). Pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi pada tingkat 0,05.

Hasil dan Pembahasan

Analisis univariat dan bivariat digunakan untuk menunjukkan temuan penelitian. Karakteristik responden dan distribusi skor kecemasan dijelaskan menggunakan analisis univariat, dan perbedaan tingkat kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dipastikan menggunakan analisis bivariat.

Tabel 1. Jenis Kelamin Responden

No	Jenis Kelamin	N	Persentase
1	Laki-Laki	33	55,0
2	Perempuan	27	45,0
	Jumlah	60	100

Seperti yang terlihat pada tabel di atas, dari 60 responden, 33 (55,0%) adalah laki-laki dan 27 (45,0%) adalah perempuan.

Tabel 2. Distribusi Skor Kecemasan Responden Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Terapi Media *Bubble Wrap* Siswa/I SMP Negeri 3 Meulaboh Aceh Barat

Kelompok	Median (Minimum-Maksimum)
Pretest Intervensi	37,50 (27-81)
Posttest Intervensi	34,00 (25-50)
Pretest Kontrol	31,00 (21-75)
Posttest Kontrol	36,00 (25-71)

Tabel terlampir menampilkan distribusi skor kecemasan pada kelompok intervensi dan kontrol. Sebelum intervensi, tingkat kecemasan pre-test kelompok intervensi memiliki median 37,50 dan berkisar antara 27 hingga 81. Setelah terapi bubble wrap, median skor kecemasan turun menjadi 34,00, dengan kisaran 25 hingga 50 (post-test). Sebaliknya, median skor kecemasan kelompok kontrol meningkat dari 31,00 dengan kisaran 21-75 pada pre-test menjadi 36,00 dengan kisaran 25-71 pada post-test. Hal ini menunjukkan bahwa tanpa adanya intervensi, kecemasan cenderung meningkat pada kelompok kontrol.

Tabel 3. *Mann-Whitney U Test*

Kelompok	Median (Minimum-Maksimum)	Nilai p
Intervensi	34,00 (25-50)	0,318
Kontrol	36,00 (25-71)	

Berdasarkan tabel di atas, skor kecemasan median kelompok kontrol adalah 36,00, dengan rentang 25–71, sedangkan kelompok intervensi adalah 34,00, dengan rentang 25–50. Hasil *Mann-Whitney U Test* menunjukkan tidak ada perbedaan yang nyata antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah terapi media *bubble wrap*, dengan nilai $p = 0,318$ ($p > 0,05$). Kelompok kontrol memperoleh skor rata-rata 32,75, dibandingkan dengan kelompok intervensi yang memperoleh skor 28,25.

Pembahasan

Mann-Whitney U Test mengungkapkan tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah terapi *bubble wrap*, dengan nilai p sebesar 0,318 ($p > 0,05$). Skor kecemasan median kelompok intervensi lebih rendah daripada kelompok kontrol, yaitu 34,00 (25–50) versus 36,00 (25–71), meskipun tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik.

Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun terapi *bubble wrap* cenderung memiliki dampak menenangkan pada remaja, efek ini belum cukup kuat untuk menghasilkan perbedaan yang signifikan secara statistik. Temuan ini menyiratkan bahwa tingkat dampak suatu intervensi dan kemampuan analisis statistik untuk mengidentifikasi perbedaan kelompok menentukan efektivitasnya di samping perubahan skor.

Teori Stres dan Koping yang dikemukakan oleh Richard S. Lazarus dan Susan Folkman (1984) secara teoritis dapat menjelaskan temuan penelitian ini. Menurut gagasan ini, kecemasan adalah reaksi emosional yang terjadi ketika seseorang percaya bahwa suatu situasi lebih berbahaya daripada yang dapat mereka tangani (penilaian kognitif).

Dalam menghadapi kondisi yang menimbulkan stres, Individu akan menggunakan berbagai strategi *coping* untuk mengurangi tekanan yang dirasakan. Salah satu strategi yang relevan dengan penelitian ini adalah *emotion-focused coping*, yaitu upaya yang dilakukan individu untuk mengurangi respons emosional terhadap stres tanpa mengubah sumber masalah secara langsung.

Aktivitas meremas *bubble wrap* dapat dikategorikan sebagai bentuk *emotion-focused coping* karena memberikan kesempatan kepada individu untuk mengalihkan perhatian dari pikiran yang memicu kecemasan menuju aktivitas fisik yang sederhana dan menyenangkan. Dengan demikian, penggunaan media *bubble wrap* berpotensi membantu remaja mengurangi ketegangan emosional sehingga mereka merasa lebih tenang dalam menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan.

Selain dijelaskan melalui teori *coping*, penggunaan media *bubble wrap* juga dapat dipahami melalui mekanisme distraksi dan stimulasi sensorik. Aktivitas memencet gelembung udara pada *bubble wrap* menghasilkan sensasi sentuhan serta suara khas yang mampu menarik perhatian individu sehingga fokus terhadap pikiran-pikiran negatif berkurang. Proses distraksi tersebut membantu mengurangi beban kognitif yang berkaitan dengan kecemasan karena perhatian

individu dialihkan pada aktivitas yang bersifat sederhana dan memberikan pengalaman sensorik yang menyenangkan.

Menurut Llu (2025), media berbasis *sensory fidget* dapat memberikan efek relaksasi melalui stimulasi sensorik yang membantu meningkatkan fokus, mengurangi ketegangan, serta mendukung regulasi emosi. Aktivitas yang dilakukan secara berulang juga dapat membantu menurunkan ketegangan otot dan memberikan rasa nyaman sehingga respons fisiologis terhadap stres menjadi lebih terkendali. Oleh karena itu, meskipun temuan penelitian tidak mengungkapkan variasi yang signifikan, potensi *bubble wrap* sebagai alat relaksasi sederhana yang dapat digunakan remaja tetap didukung oleh mekanisme kerja teoritisnya.

Temuan penelitian ini sejalan dengan temuan Hamdani dkk. (2022), yang menemukan bahwa berbagai teknik relaksasi merupakan komponen penting terapi psikologis untuk membantu menurunkan kecemasan pada remaja. Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat mengurangi tekanan emosional jika diterapkan secara konsisten dan disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu.

Hasil serupa juga dilaporkan oleh Rahman dan Hayati (2021) yang menemukan bahwa pemberian teknik relaksasi mampu membantu mengurangi kecemasan serta meningkatkan kenyamanan psikologis individu. Kesamaan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan relaksasi memiliki dasar ilmiah yang kuat dalam membantu mengurangi kecemasan, berbeda dengan penelitian sebelumnya yang memperoleh hasil signifikan, penelitian ini belum menunjukkan perbedaan yang bernilai antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Perbedaan hasil menunjukkan bahwa sejumlah variabel, termasuk karakteristik responden, lamanya intervensi, tingkat terapi, dan lingkungan penelitian, memengaruhi seberapa efektif suatu intervensi.

Ukuran sampel yang sangat kecil, yang membatasi kemampuan analisis statistik untuk mengidentifikasi perbedaan antar kelompok adalah salah satu variabel yang dapat menyebabkan temuan penelitian ini tidak signifikan. Selain itu, intervensi penelitian dilakukan dalam jangka waktu yang relatif singkat, yang mungkin menghambat perkembangan efek menenangkan dari media *bubble wrap*.

Regulasi emosi merupakan suatu proses yang memerlukan waktu dan pengulangan secara konsisten agar dapat memberikan perubahan psikologis yang lebih stabil. Akibatnya, meskipun skor kecemasan median kelompok intervensi cenderung menurun, perubahan tersebut tidak cukup untuk menghasilkan perbedaan yang bernilai secara statistik jika dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Selain aspek metodologis, terdapat unsur-unsur ekstrinsik yang tidak dapat dikendalikan selama proses penelitian. Banyak faktor internal dan eksternal, termasuk tekanan akademis, interaksi teman sebaya, dukungan orang tua, lingkungan sekolah, pengalaman pribadi, dan

kemampuan individu dalam mengelola stres, berdampak pada tingkat kecemasan remaja.

Variasi faktor-faktor tersebut dapat menyebabkan setiap responden memberikan tanggapan yang berbeda terhadap intervensi yang diberikan. Akibatnya, meskipun sebagian responden menunjukkan penurunan tingkat kecemasan setelah menggunakan media *bubble wrap*, terdapat pula responden yang mengalami perubahan skor yang relatif kecil atau bahkan tidak mengalami perubahan sama sekali. Kondisi tersebut menyebabkan variasi data menjadi lebih besar sehingga memengaruhi hasil analisis statistik.

Hasil penelitian ini didukung oleh Gross (2015) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi merupakan proses yang berlangsung secara bertahap dan dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, serta mengekspresikan emosinya. Perubahan kondisi emosional tidak terjadi secara instan, melainkan membutuhkan latihan yang berulang serta strategi yang dilakukan secara konsisten. Oleh karena itu, penggunaan media *bubble wrap* sebagai salah satu bentuk terapi relaksasi sederhana kemungkinan memerlukan frekuensi penggunaan yang lebih sering dan durasi intervensi yang lebih panjang agar mampu memberikan dampak yang lebih optimal terhadap penurunan kecemasan remaja.

Hasil penelitian ini juga konsisten dengan hasil penelitian Lehtimäki dkk. (2021), yang menyatakan bahwa sejumlah faktor, seperti karakteristik responden, jenis intervensi, lamanya terapi, dan tingkat keterlibatan partisipan selama intervensi, mempengaruhi keberhasilan intervensi kesehatan mental.

Menurut penelitian tersebut, terapi psikologis jangka panjang biasanya menghasilkan hasil yang lebih baik daripada terapi jangka pendek. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun *bubble wrap* berpotensi sebagai alat relaksasi, penelitian lebih lanjut dengan desain penelitian yang lebih ketat dan periode intervensi yang lebih lama diperlukan untuk menentukan kegunaannya.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah bahwa media *bubble wrap* dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif teknik relaksasi sederhana yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah. Media ini memiliki beberapa keunggulan, yaitu mudah diperoleh, biaya yang relatif murah, aman digunakan, serta tidak memerlukan pelatihan khusus sehingga dapat dimanfaatkan secara mandiri oleh remaja.

Guru, konselor sekolah, maupun tenaga kesehatan dapat memanfaatkan media *bubble wrap* sebagai salah satu kegiatan relaksasi sederhana untuk membantu siswa mengurangi ketegangan sebelum menghadapi ujian, presentasi, maupun situasi lain yang berpotensi menimbulkan kecemasan. Meskipun demikian, media *bubble wrap* tidak dimaksudkan sebagai pengganti intervensi psikologis utama, melainkan sebagai terapi pendukung yang dapat dikombinasikan dengan edukasi kesehatan mental, konseling, maupun teknik relaksasi lainnya agar hasil yang diperoleh menjadi lebih optimal.

Saat mengevaluasi temuan, penting untuk mempertimbangkan banyak keterbatasan penelitian ini. Kekurangan tersebut meliputi ukuran sampel yang relatif kecil, periode intervensi yang singkat, dan tidak adanya kontrol atas sejumlah faktor eksternal yang mungkin berdampak pada tingkat kecemasan responden, seperti keadaan emosional mereka pada saat pengumpulan data, dukungan sosial, tekanan akademis, dan pengalaman stres sebelumnya.

Selain itu, hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan ke kelompok remaja yang lebih luas karena terbatas pada sekolah tertentu. Oleh karena itu, disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan ukuran sampel yang lebih besar, mencakup lokasi penelitian yang lebih beragam, memperpanjang waktu intervensi, dan mempertimbangkan variabel eksternal untuk mengevaluasi secara lebih menyeluruh efek perlakuan *bubble wrap* pada tingkat kecemasan remaja.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian perlakuan media *bubble wrap* kepada siswa kelas sembilan di SMP Negeri 3 Meulaboh tidak menunjukkan kemanjuran yang signifikan secara statistik dalam menurunkan tingkat kecemasan. Temuan uji *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah intervensi ($p = 0,318$). Tingkat kecemasan median pada kelompok intervensi lebih rendah daripada kelompok kontrol, menunjukkan tren ke arah perbaikan meskipun tidak cukup kuat untuk dianggap signifikan secara statistik.

Temuan ini menunjukkan bahwa terapi menggunakan *bubble wrap* mungkin merupakan teknik relaksasi sederhana dan unik yang dapat diterapkan di lingkungan pendidikan. Untuk membuktikan efektivitasnya, diperlukan lebih banyak penelitian dengan ukuran sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih lama, dan pengendalian terhadap faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan remaja.

Ucapan Terima Kasih

Untuk bantuan mereka dalam melakukan penelitian ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden, staf pengajar SMP Negeri 3 Meulaboh, dosen pembimbing dan penguji, orang tua, saudara kandung, dan kolega lainnya dari Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Teuku Umar.

Referensi

- Always, A. (n.d.). *NovoPsych Depression Anxiety Stress Scales - Short Form (DASS-21) NovoPsych Developer Reference* : 14–15.
- Djamil, A. (2022). *memahami gangguan kecemasan sosial pada remaja*. <https://share.google/O4ImTGce4jv97UGxo>
- Fauziyyah, Z. K., & Rosady, D. S. (2023). *Coping Strategy , Tingkat Kecemasan Sosial , dan Remaja Pengguna Media Sosial. Jurnal Riset Kedokteran (JRK)*, 3, 3–8.

- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Educatio*, 6(1), 1–4. <https://doi.org/10.29210/120202592>
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation : Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hamdani, S. U., Zill-e-Huma, Zafar, S. W., Suleman, N., Um-ul-Baneen, Waqas, A., & Rahman, A. (2022). Effectiveness of relaxation techniques 'as an active ingredient of psychological interventions' to reduce distress, anxiety and depression in adolescents: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health Systems*, 16(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s13033-022-00541-y>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2026). *Alarm Kesehatan Mental Anak: CKG Temukan Ratusan Ribu Anak Bergejala Cemas Dan Depresi*. <https://www.kemkes.go.id/id/alarm-kesehatan-mental-anak-ckg-temukan-ratusan-ribu-anak-bergejala-cemas-dan-depresi>
- Lehtimäki, S., Martić, J., Wahl, B., Foster, K. T., & Schwalbe, N. (2021). Evidence on Digital Mental Health Interventions for Adolescents and Young People : Systematic Overview. *JMIR MENTAL HEALTH*, 8. <https://doi.org/10.2196/25847>
- Liu, Y. (2025). The Rise of Sensory Fidget Toys: Origins, Psychological Principles, and Their Role in Stress Relief and Mental Health. *SHS Web of Conferences*, 213, 02027. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202521302027>
- Luh, N., Purnama, A., Widayanti, M. R., Yuliati, I., Keperawatan, P. S., & Timur, J. (2023). The Influence of Coping Mechanisms on Adolescent Stres. *JURNAL RISET KESEHATAN POLTEKKES DEPKES BANDUNG Vol*, 16(1), 10–20.
- Made, N. I., Batiari, P., & Suratmi, T. R. I. (2022). Anxiety in Adolescents : Risk Factors Based on the Social Ecological Model. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 7(June), 36–53. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v7i12022.36-53>
- Rahman, F. N., & Hayati, E. N. (2021). THE EFFECTIVENESS OF RELAXATION TECHNIQUES IN REDUCING ANXIETY AT KRETEK BANTUL PUBLIC HEALTH CENTER. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 10(1), 96–102. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/sosioedukasi/article/view/1321>
- Ramadhita, V., Fitriani, N., Hasanah, P. N., & Faozi, B. F. (2023). HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN KECEMASAN SOSIAL PADA REMAJA. *JIKSA - Jurnal Ilmu Keperawatan Sebelas April*, 5(1), 47–54. <https://ejournal.unsap.ac.id/index.php/jiksa>
- Richard S Lazarus, S. F. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Septiana, N., Liza, S. Z., & Kamaly, N. (2025). MENTAL HEALTH PROBLEMS AMONG ADOLESCENT IN BANDA ACEH. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 11(1), 389–396.
- World Health Organization. (2025). *Adolescent mental health*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Yoduke, F., & Daulima, N. H. C. (2023). STRATEGI KOPING PADA REMAJA DALAM MENURUNKAN GEJALA KECEMASAN DAN DEPRESI : LITERATURE REVIEW. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 4(April), 16–24.
- Zakiah, E., Akbar, Z., Nugroho, P. A., Khofifah, K. N., & Khoiruningrum, L. (2024). Literasi Kesehatan Mental , Strategi Coping terhadap Perilaku Mencari Bantuan pada Remaja. *Jurnal Parameter*, 36(1), 24–39.